



ODDELEK ZA FIZIOTERAPIJO (FTH)

## DIHALNE VAJE IN SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PLJUČNE BOLNIKE (Informacije za paciente)

Osnovni cilji dihalnih vaj:

1. Izboljšati mehaniko dihanja in sproščanja
2. Olajšati čiščenje dihalnih poti
3. Vzpostaviti nadzor nad dihanjem

### Sprostitveni položaj

Pomemben je zlasti v primeru dihalne stiske (npr. pri astmatičnem napadu, težki sapi pri kronični obstruktivni pljučni bolezni, itd.). S sprostitvijo prsnega koša, ramen, pomožnih dihalnih mišic in dihanjem s prepono, dosežemo bolj umirjeno in sproščeno dihanje.

- a) Sedimo z nogami preko roba postelje s stopali na tleh, trup nagnemo rahlo naprej, da komolci počivajo na kolenih.
- b) Sedimo z nogami preko roba postelje s stopali na tleh, trup rahlo nagnemo naprej, roke naslonimo na mizico, glava počiva na blazini na mizici.

Poskušamo biti čim bolj sproščeni, izvajamo podaljšan izdih skozi deloma priprte ustnice (kot bi želeli zažvižgati). Izdih naj bo 2-krat do 4-krat daljši od vdiha. S tem pomagamo »staremu« zrak zapustiti pljuča, pridobimo več »prostora za dihanje«, izboljšamo pretok zraka in zmanjšamo prenapihjenost.

### Vrste dihanja:

#### 1. Prsno dihanje

To je način našega vsakodnevnega dihanja, zato te vrste dihanja načeloma ne učimo.

#### 2. Trebušno/preponsko dihanje

Preponsko dihanje je zelo priporočljiv način dihanja. Za učenje trebušnega dihanja je najprimernejši položaj leže na hrbtu s pokrčenimi kolena. Dlan položimo na zgornji del trebuha (med popkom in prsnico). Sproščeno vdihnemo skozi nos in smo pozorni na to, da pri tem ne premaknemo prsnega koša in ramen, roko odrinemo navzgor, proti stropu. Z izdihom skozi usta pustimo, da roka sledi gibanju trebuha. Ponovimo 5-krat zaporedoma (večkrat dnevno).

#### 3. Segmentno dihanje

Te dihalne vaje so namenjene boljšemu predihavanju določenega predela pljuč. Pri vaji uporabljamo pritisk z rokami (enostransko ali obojestransko) na izbrani del prsnega koša. Počasi vdihujemo tako, da roke odrivamo stran od sebe in obratno pri izdihu občutimo, da se prsni koš pod našimi rokami stisne v prvotni položaj. Lahko nam pri tem pomaga druga oseba ali pa uporabimo pas oz. trak.

## **Čiščenje dihalnih poti:**

### 1. Izkašljevanje

Da učinkovito izkašljujemo, globoko in počasi vdihnemo, stisnemo mišice medeničnega dna, da preprečimo uhajanje urina ter večkrat zapored izkašljamo, ne da bi ponovno vdihnili.

### 2. »Huffing« - metoda za čiščenje velikih dihalnih poti

V pokončnem položaju globoko vdihnemo, komolce odmaknemo od telesa, odpremo usta in ob sočasni izgovorjavi črke H in sunkovitim izdihom s komolci pritisnemo ob prsni koš (obenem močno napnemo trebušne mišice). Ponovimo največ 3-krat zapored.

### Splošna priporočila za pljučne bolnike:

- Opustite kajenje.
- Dnevno popijte dovolj tekočine, vendar ne pretiravajte, če imate omejitve vnosa tekočine (npr. pri popuščanju srca). V takem primeru se ravnajte po priporočilih zdravnika. Prehrana naj bo uravnotežena.
- Naučite se pravilno uporabljati vdihovalnike oz. priskrbite si pripomoček za lažje apliciranje zdravil v razpršilih.
- Zrak v vaših bivalnih prostorih naj bo primerno ogret (20–22°C) in primerno vlažen (45–55%). Bivalne prostore prezračite vsaj dvakrat na dan. Pazite, da v bivalnih prostorih (kopalnica, kuhinja) ni plesni.
- Izogibajte se okužbam.
- Redno izvajajte dihalne vaje.
- Dihajte skozi nos. Na poti skozi nos se zrak ogreje, očisti in navlaži.
- Za vsakega pljučnega bolnika je pomembna redna telesna vadba. Izvajajte vaje za krepitev moči in vzdržljivosti ter raztezne vaje (zlasti za mišice ramenskega koša in vratu). Težji del vaje vedno izvedemo med izdihom.  
Kakor zdravju škodi neaktivnost, seveda škodi tudi pretiravanje. Upoštevajte načelo postopnosti. Vadbo opustite ob poslabšanju bolezni.  
Priporočeno je gibanje na čistem in svežem zraku. Bodite pozorni na pravilno vzravnano držo, ki je ključnega pomena za dobro dihanje.

## DIHALNE VAJE

Dihalne vaje lahko izvajamo v različnih položajih:

- sede
- polsede
- stoje
- leže na hrbtu ali boku

Najprej se udobno namestimo, zravnamo trup in glavo ter sprostimo ramenski obroč.

Lahko se osredotočimo samo na vdih (vedno skozi nos) in izdih (vedno skozi usta). Upor povečamo z izpihovanjem na črke S, Š in F. Dihanju lahko dodamo tudi gibe z rokami oz. s trupom.

1. Roki med vdihom dvignemo do višine ramen in med izdihom spustimo nazaj v začetni položaj.
2. Roki med vdihom dvignemo vstran in jih med izdihom stisnemo nazaj k trupu.
3. Med vdihom potegnemo rameni nazaj (lopatiči skupaj) in med izdihom spustimo v začetni položaj.
4. Vdihnemo in ob tem dvignemo desno roko ter trup rahlo nagnemo v levo stran. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo in se vrnemo v prvotni položaj. Enako ponovimo z drugo stranjo.
5. Roki položimo za ušesa, počasi vdihnemo in ob tem razširimo komolce. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo. Med izdihovanjem komolce in glavo spustimo rahlo naprej.
6. Vdihnemo in ob tem dvignemo ramena k ušesom. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo in spustimo ramena. Roki naj visita popolnoma sproščeno navzdol.
7. Med vdihom zasukamo telo vstran ter diagonalno v isti smeri dvignemo in odpremo roko. Med izdihom se vrnemo v začetni položaj. Enako ponovimo na drugi strani.
8. Zavzamemo polsedeč položaj, roke položimo na zgornji del trebuha (pod žličko) in jih med vdihom narahlo odrinemo od trebuha. Med izvajanjem pravilnega trebušnega (preponskega) dihanja se med vdihom zgornji del prsnega koša in ramena ne dvignejo.

Vsako vajo ponovimo 3 do 5-krat zapored. Vsaki vaji sledi počitek.

Če se med vadbo pojavijo vrtoglavica, bolečine, mravljinčenje ali druge težave, vadbo prekinite in se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.